



献立表 5月

令和6年度 何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1水	セルフたけのこごはん 春キャベツの豚汁	○	鶏肉 油揚げ 煮干 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 三温糖 つきこんにゃく	たけのこ にんじん いんげん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	710
2木	ミルクパン ポトフ ツナ和え	○	鶏肉 ツナ 牛乳	ミルクパン じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり レモン	725
7火	コッペパン 焼きそば ひじきサラダ	○	豚肉 ひじき 牛乳	コッペパン 中華めん 油	もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん 水菜 コーン	800
8水	ハヤシライス パインサラダ	○	豚肉 粉チーズ 牛乳	精白米 大麦 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト キャベツ きゅうり パイン缶	762
9木	味付けパン ミートボールの洋風煮 コロコロソテー オレンジ	○	ミートボール 鶏肉 牛乳	味つけパン じゃがいも 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん いんげん コーン 枝豆 オレンジ	844
10金	ごはん 豚肉のごまだれ炒め ニラスープ	○	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 油 ごま 三温糖 片栗粉	玉ねぎ キャベツ にら にんじん もやし	717
13月	ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか炒め	○	豚肉 煮干 かつお節 牛乳	精白米 油 こんにゃく じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな	714
14火	コッペパン スラッピージョー 鶏肉とキャベツの洋風煮	○	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	コッペパン 油 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ グリンピース	808
15水	切干大根のビビンバ わかめスープ	○	豚肉 わかめ ベーコン 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 ごま	にんにく にんじん ほうれんそう もやし 切干大根 玉ねぎ キャベツ コーン	718
16木	ごはん 白身魚の野菜あんかけ じゃがいもと野菜のうま煮	○	メルルーサ 煮干 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 水菜 えのきたけ キャベツ いんげん	770
17金	ごはん うずら卵の中華炒め 切干大根のみそ汁	○	鶏肉 うずら卵 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 ごま油 つきこんにゃく 油 三温糖	椎茸 にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく 切干大根 キャベツ ねぎ	769
20月	麦ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	○	豆腐 豚肉 赤みそ 牛乳	精白米 大麦 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん ねぎ 椎茸 たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし	754
21火	コッペパン 鶏肉とポテトのオレンジソース ベーコンと野菜のスープ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	コッペパン 片栗粉 油 じゃがいも	マーマレード レモン キャベツ 玉ねぎ 水菜 にんじん コーン	753
22水	玉ねぎたっぷりプルコギ風丼 キャベツと油揚げのみそ汁	○	豚肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ ねぎ	741
23木	黒糖パン コロッケ キャベツのソテー トマトスープ	○	ベーコン 鶏肉 牛乳	黒糖パン 牛肉コロッケ 油	キャベツ にんじん トマト缶 玉ねぎ	782
24金	ごはん さばのしょうが煮 切干大根の煮物 若竹汁	○	鯖 油揚げ 煮干 わかめ 牛乳	精白米 三温糖 ごま油	切干大根 にんじん いんげん たけのこ 玉ねぎ えのきたけ しょうが	738
27月	さい高野！丼 うすくず汁	○	鶏肉 高野豆腐 煮干 赤みそ 豆腐 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉	にんじん ねぎ 玉ねぎ 切干大根 しょうが はくさい 椎茸	709
28火	コッペパン ポークビーンズ コールスローサラダ	○	大豆 豚肉 牛乳	コッペパン じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト キャベツ きゅうり	729
29水	ごはん いわしフライ たぬき汁	○	いわしフライ さつま揚げ 油揚げ 煮干 牛乳	精白米 油 こんにゃく	キャベツ 玉ねぎ ごぼう にんじん こまつな	760
30木	国産小麦パン 3年生給食なし スープカレー コーンサラダ	○	鶏肉 煮干 牛乳	国産小麦パン じゃがいも 油 三温糖	にんじん 玉ねぎ いんげん にんにく しょうが キャベツ コーン	710
31金	修学旅行 校外学習 給食なしの日					